日々の健康維持をバックアップ！納得の実感力で話題の お体リフレッシュアイテム

年齢を重ねると、肌や髪、体調にも、さまざまな変化が現れます。それを、年齢のせいだからとあきらめてしまっては、ますます急降下していくばかり……。

今から、また今だからこそ、自分でできることはもっとあるはず。そんな視点で、40代からの美と健康をサポートする「お体リフレッシュアイテム」を集めてみました。お試しセット&特典も用意。早速、お試しください！

今すぐお取り寄せ！
お申し込みを！
プレゼントつき!!

今なら日立の蒸気カット炊飯器「KV100K」、または「JTBナイスギフト券」、「オリジナル図書カード」を抽選でプレゼント！

手足が冷える、肌が乾燥してかゆい、薄毛や加齢臭まで気になる……

《40歳からの女性の悩み》セルフケアガイド

健康食品コーディネーター
医学ジャーナリスト
及川夕子（おいかわゆうこ）

体調不良の原因は女性ホルモンの変化

冷える、肌が乾燥してかゆい、イライラして怒りっぽくなった、髪にハリがなくなった……。40代以降の女性なら、だれでもこのような体調の変化を、一つぐらいは経験したことがあるのではないでしょうか。

プレ更年期といわれる30代後半から40代前半と、閉経をはさんだ前後10年間の更年期、そしてそれ以降、女性が抱えるさまざまな不調の原因としては、女性ホルモンの変化が大きく影響しています。

例えば、女性ホルモンのエストロゲンには、皮膚の弾力を保つ働きがあります。また、髪の発育を促進したり、骨量の減少を防いだり、動脈硬化を予防したりするなど、エストロゲンは全身に影響し、女性らしい美しさや健康を守っています。

ところが、その分泌量は、40代から50代にかけてガクッと低下します。これが、さまざまな不調が起こる原因の一つ。

そして、更年期以降は、女性の体を守っているエストロゲンの働きがなくなることから、生活習慣病や老化が一気に進行しやすくなるといわれています。

だからこそ、年齢とともに、日々のケアはますます大切になるのです。

不調スッキリ！お悩み別セルフケア

40代以降の女性の不調をできるだけ少なくするセルフケアのポイントを、悩み別に紹介しましょう。まずは、できることから始めて、あなたに合うケア方法を見つけてください。

■肌にハリがない

乾燥して皮膚がかゆい

バランスのいい食事を心がけます。特に、肌のハリを支えるコラーゲンやビタミンCを多く含む食品を取るようにしましょう。体内でコラーゲンを作りだすには、ビタミンCの働きが必要になるからです。乾燥対策としては、保湿成分を補う目的で、コラーゲン、ヒアルロン酸、ムコ多糖類などのサプリメントを試してもいいでしょう。

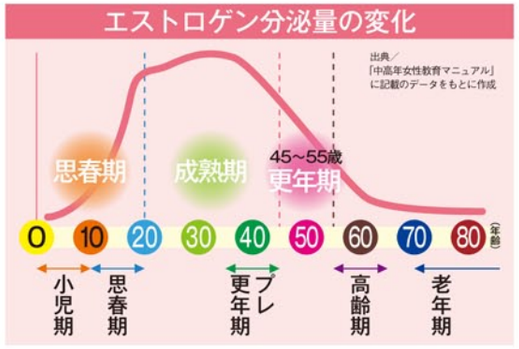
肌が乾燥しているときは、肌をこすらない、洗いすぎないことも大切。乾燥が激しい冬は、保湿クリームなどを使って、全身の保湿を心がけましょう。

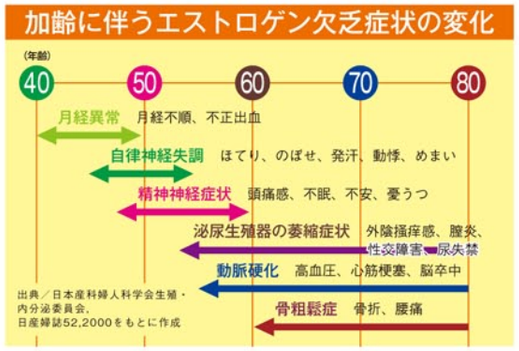
■髪が細い、抜ける

40代、50代になると、髪が細くなる、抜け毛がふえるなどの薄毛のサインで悩む女性がふえるそうです。

頭皮の専門家によれば、女性の育毛には、亜鉛やたんぱく質、ミネラルが必要。納豆や豆腐、アーモンド、ピーマン、ホウレンソウ、白身魚などを食べるとよいとか。特に、たんぱく質は、髪の成分の99％を占める栄養素ですから、欠かさずとるようにしましょう。

頭皮の汚れが原因で、抜け毛がふえ、薄毛になる場合もあるようです。シャンプーをする際は、指の腹で頭皮を丁寧に洗い、汚れをきちんと落とします。同時に、頭皮をマッサージして、血行を促進するのも有効です。





また、最近は女性ホルモン成分やヒアルロン酸などの保湿成分が配合された、女性向けの育毛ローションも出ています。発毛環境を整えてくれるので、活用してみてはいかがでしょう。

■疲れやすい

ボーッとしてしまう

胃腸が疲れているときは、食事の量を少なめにしてみてください。腸内の調子を整えるのに、ヨーグルトや納豆などの発酵食品もお勧めです。

また、ビタミン不足は、体のいろいろな不調に関係しているといわれます。不調を感じたら、ビタミン類を意識してとってみてください。栄養素がバランスよく含まれた総合栄養食品などを活用するのもいいと思います。

そのほか、入浴法を工夫するなどして、ストレスを和らげ、快眠を心がけましょう。

■手足が冷たい

いつも寒い

服装や食事を工夫して、体を冷やさないように心がけます。リラックスタイムに行う、ストレッチ運動などもお勧めです。

体を温める食材としては、ショウガ、レンコン、ニラ、ニンジンなど。根菜類や寒い地方で育つ作物などには、体を温めるものが多く、逆に、暑い地域で取れる作物は、体を冷やすものが多いようです。

健康食品としては、ローヤルゼリーが冷え・むくみケアにお勧め。また、ショウガは、体を芯から温める最強食材です。ジンジャーティやショウガ入りのサプリメントなどからも、ぽかぽかパワーが得られますので、試してみてください。

■これって加齢臭!?

においが気になる

一口に、においといっても、口臭、体臭、便臭、加齢臭などさまざま。においの原因にもいろいろあり、腸内環境の悪化による腐敗臭が、においの元になっている場合もあります。

食事内容を見直したり、におい対策に着目したシャンピニオンエキス配合の健康食品などを試してもいいでしょう。また、腸内環境を整える乳酸菌や食物繊維を積極的にとるようにして、においの元になる便秘を予防しましょう。

加えて、アロマテラピーやデオドラント製品なども上手に活用し、トータルでにおいケアをしてみてください。

ほっと生活の強い味方！

金時ショウガを丸ごととれる元気応援サプリ

これからの季節は、寒さから体調をくずしがち。できるだけ体の温まるものをとりながら、元気に過ごしたいですね。そこで、上手に活用したいのが、昔ながらのほっと食材「ショウガ」。より手軽にとりたいなら、近年人気の「金時ショウガ」を、一根丸ごと乾燥させて粒にしたサプリ、「生姜生活」を試してみてはいかがでしょう。ショウガの有用成分のジンゲロールを豊富に含む「金時ショウガ」に加え、辛み成分のピペリンを含む「ヒハツエキス」を配合。2種類の辛み成分が、寒さや体の重さが気になる人の、健やかな生活をサポートします。女性や高齢者にも飲みやすい小粒タイプ。1890円と、お財布に優しい価格も魅力です。

Point 1 ほっとパワーの秘密はダブルの辛み成分

ここに注目！

辛み成分を豊富に含む「金時ショウガ」と「ヒハツエキス」を配合。このダブルの辛み成分が、ほっとパワーの秘密！

Point 2 一般的なショウガと比べて「ジンゲロール」が約3倍

※栽培期間中、農薬不使用

金時ショウガに含まれる辛み成分「ジンゲロール」は、一般的なショウガの約3倍。農薬不使用の金時ショウガを使用しています。

Point 3 1日たったの2粒。小粒で飲みやすい！

飲みやすい小粒タイプで、1日の目安量はたったの2粒。スリムなパッケージで、携帯も楽々。続けやすいと、女性に人気です。

●内容量／250mg×60粒（約1ヵ月分）
●原材料名／マルトース、金時ショウガ末、デキストリン、ヒハツ抽出物、セルロース、ショ糖エステル

【問い合わせ先】
新日本製薬（株）（本社）福岡市中央区赤坂1-14-22
☎0120-993-360（24時間受付）※ご注文の際は、必ず「キャンペーン番号30513を見ての注文です」とお伝えください。
http://www.shinnihonseiyaku.co.jp/

撮影／杉山富美恵　文／及川夕子

気になるお口や体のにおい対策に！

「最近、においが気になる……」とお悩みのかたにオススメ！

年齢とともに気になってくる体や口のにおい。会話中やすれ違いざまに、嫌な顔をされたり、避けられたり……。そんな経験があるなら、体の中からにおい対策を始めてみませんか。

手軽なにおい対策として注目したいのは、エチケットサプリ「新・楽臭生活」です。主成分は、特許製法で抽出した「シャンピニオン150倍濃縮エキス」。加えて、新しいスッキリ成分として、クワの葉から抽出した「鉄クロロフィリンナトリウム」を配合しています。さらに、「有胞子性乳酸菌」や「ビートオリゴ糖」などの機能性成分を配合し、内側からにおい対策をしっかりフォロー。スッキリ爽快な毎日のお供にぴったりです！

こんな人に！
- 「におうかも？」と感じる
- トイレで気になる
- においを指摘されたことがある

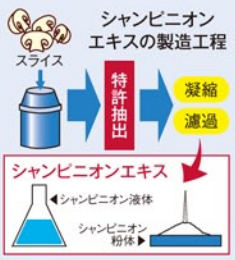
ここに注目！

Point 1 ダブルのスッキリ成分で働きかける

「シャンピニオン150倍濃縮エキス」と「鉄クロロフィリンナトリウム」を配合。ダブルの爽臭パワーで働きかけます。

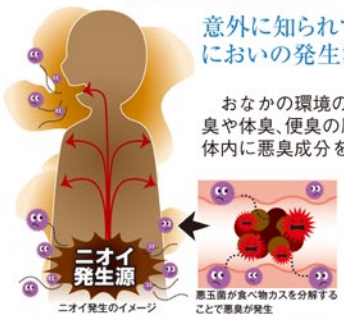
Point 2 「シャンピニオンエキス」を特殊製法で抽出

「新・楽臭生活」では、世界10ヵ国で特許を取得した、特殊製法で抽出される「シャンピニオンエキス」を使用しています。



column コラム

意外に知られていない においの発生源



おなかの環境の悪化は、口臭や体臭、便臭の原因の一つ。体内に悪臭成分をためてしまうと、そのにおいが全身に発散されるのです。

新・楽臭生活

まずはお試し！

■約10日分（30粒）
お試しサイズ
↓
980円
（税込・送料無料）
初回限定！

※お試しサイズは、お1人（1家族）様3袋限り

初回限定！「サプリメントケース」プレゼント！

■約1ヵ月分（90粒）
↓
3,150円
（税込・送料420円）
※5,000円以上で送料無料

●内容量／27g（300mg×90粒）
●原材料名／シャンピニオンエキス、鉄クロロフィリンナトリウム、有胞子性乳酸菌、ビートオリゴ糖、難消化性デキストリン、還元乳糖

【問い合わせ先】
グリーンハウス（株）　福岡市中央区天神2-14-8　11F
☎0120-5959-25（9:00～20:00／日・祝日を除く）
http://www.greenhouse-e.com/

53種類以上の植物の栄養がぎっしり！

植物の発酵パワーで毎日の活力作りをサポート

健康や美容を気遣う人に人気の発酵食品。なかでも、53種類以上の野菜や果物を丸ごと発酵させた、植物発酵食品「万田酵素」をご存じでしょうか。万田酵素は、水も熱も加えない自然発酵のため、食物繊維やたんぱく質だけでなく、各種ビタミンやミネラル、ポリフェノールなどの栄養成分を丸ごととれるのが魅力。発酵作用から生まれる乳酸や酢酸、アミノ酸なども含んでいます。

これからの季節には、ショウガ入りの「万田酵素プラス温」がお勧めです。ショウガのポカポカパワー＆発酵パワーが、内側から元気をサポート。寒い季節に負けない、はつらつとした毎日を、ぜひ実感してみてください。

こんな人に！
- 寒い季節を乗り切りたい
- 近ごろがんばりがきかない
- ポカポカ元気でいたい

point 1 53種類以上の素材を3年3ヵ月以上丸ごと発酵

ここに注目！

黒砂糖をベースに、果実類・根菜類・穀類・海藻類など、53種類以上の素材を使用。果実の皮や種も、丸ごと使用しています。

point 2 熱を加えない自然発酵だから栄養を損わない

自然発酵にこだわり、発酵・熟成過程では、1滴の水も熱も加えず完成させます。添加物・防腐剤もいっさい使用していません。

voice ボイス

女優
東ちづるさん

健康を保つために
20年近く続けています

「万田酵素」は、20年近く毎日いただいています。おかげさまで、50歳になった今も、健康で元気でいられるのがうれしいですね。

万田酵素プラス温

まずはお試し！

■お試しモニターセット
(2.5g×8包)
↓
無料(送料無料)
※お試し後、簡単なアンケートに回答できるかたに限ります。
※初回購入のかた、1世帯1回限り

■定期コース　毎月1袋お届け
(2.5g×30包)
↓
5,670円(税込・送料無料)
※通常価格の10%オフ。
定期的にお届けするサービスです。

●内容量／2.5g×30包●原材料名／糖類(黒糖、果糖、ブドウ糖)、大粒果実(リンゴ、カキ、バナナ、パインアップル)、穀類(白米、玄米、もち米、アワ、大麦、キビ、トウモロコシ)、かんきつ類(ミカン、ハッサクなど11種類)、豆類、ゴマ類、根菜類(ショウガなど6種類)、小粒果実、海藻類、ハチミツなど、53種類以上

【問い合わせ先】
万田発酵(株)　広島県尾道市因島重井町 5800-95
☎0120-85-3680(8:30～21:00／年中無休)
http://www.mandahakko.com/

納得の実感力で話題の お体リフレッシュアイテム

ツヤ感&ハリ感あふれる素肌へ！

プルルンと弾むゼリーで おいしくコラーゲン補給

素肌のハリや保湿、美しさのカギとなるコラーゲン。肌の乾燥やハリが気になり始めたら、内側からのケアを意識してみてはいかがでしょうか。

実感力で注目したいのは、スティックゼリータイプの「うるおい宣言（せんげん）」。３年間で、１億２０００万本以上販売されているコラーゲン補給食品です。人気の秘密は、吸収率とおいしさへのこだわり。天然の魚から取れたコラーゲンのみを使用し、低分子化することで、吸収率を高めています。さらに、ビタミン・ミネラルを含む「ユズ」を使用し、デザート級のおいしさを実現！　翌朝、鏡を見るのが楽しみになる。そんな内側からのコラーゲンケアを、早速、始めてみませんか。

モンドセレクション 4年連続受賞

こんな人に!
- ハリのあるお肌を目指したい
- きれいに自信をつけたい
- 近ごろ乾燥が気になる

Point 1 不足しがちなコラーゲンをサポート

ここに注目!

体内のコラーゲンの量は、20歳ごろを境に減少。コラーゲン配合ゼリー「うるおい宣言」なら、コラーゲンを手軽に補給できます。

Point 2 量より質にこだわり低分子で届ける!

独自の製法で、天然の魚から取れたマリンコラーゲンの低分子化に成功。きちんと届けることにこだわっています。

voice ボイス

タレント
熊田曜子さん

撮影で忙しい日も食べていれば大丈夫!

食べた翌日から、潤ってすごく元気に。それからは、いつもバッグに入れて、毎日食べています。１袋のカロリーが少ないのも魅力です。

ゆずコラーゲンゼリー「うるおい宣言」

まずはお試し!

■お試しセット（10g×5本）
↓
500円
（税込・送料無料）

※お試しセットは、初回購入のかた、1家族1セット限り

■本品
（10g×30本）
↓
2,980円
（税込・送料210円）
※2箱以上ご購入のかた、送料無料

●内容量／1箱10g×30本入り
●原材料名／糖類（異性化液糖、砂糖）、コラーゲンペプチド、ゆず果汁、ゲル化剤（増粘多糖類）、クエン酸、パントテン酸カルシウム（原材料の一部にゼラチンを含む）

【問い合わせ先】
（株）HRK　福岡県筑紫郡那珂川町今光6-23
0800-919-2626（8:00～21:00／携帯からもOK）
※ご注文の際は、必ず「キャンペーン番号8545を見ての注文です」とお伝えください。
http://www.hrk-jp.com

ミツバチの恵みをたっぷりと

養蜂家品質の高含有ローヤルゼリーで一つ上の健康習慣を始めませんか

ローヤルゼリーは、働き蜂の30～40倍も長生きする女王蜂の特別食。その生命力を支える栄養の宝庫であることから、健康に役立つ食品として古来より愛されてきました。各種アミノ酸をはじめ、ビタミン、ミネラルなど、40種類以上の栄養素をバランスよく含み、「美しく、若々しく、元気に年齢を重ねたい」人のエイジングケアにぴったりです。

そんなローヤルゼリーを効率よくとるには、山田養蜂場の最高峰「王乳（おうにゅう）の華（はな）」を。「体が重いと感じたときは多めに飲みたい」という愛用者の声から誕生。特許技術で、アミノ酸を摂取しやすくした酵素分解ローヤルゼリーを1日分（3粒）に3600ミリグラムも配合しています。

Point 1 1日分（目安）に3600mg高含有に理由あり

ここに注目!

クラス最高峰を誇る「王乳の華」は、1日分にローヤルゼリーを3600mgも高含有されています（生換算）。

Point 2 しっかり摂取するための「新・酵素分解技術」

「新・酵素分解技術」により、ローヤルゼリー中のたんぱく質を、酵素でペプチドやアミノ酸レベルまで分解。摂取しやすくしました。

voice ボイス

モデル
津曲久美子さん（59歳）
※撮影当時

ずっと続けていきたいパートナーです

モデルの仕事をして30年以上。やはり、健康がいちばんたいせつで、ローヤルゼリーは欠かせません。続けていると、ふんばりがきくんです。

まずはお試し! ローヤルゼリー「王乳の華」

＋「山田養蜂場のキャンディー」をプレゼント!

■約6日分お試しセット
（1包3粒×6包）
↓
2,100円
（税込・送料無料）
※お1人様1セット1回限り

■約1ヵ月分（100粒）
↓
10,800円
（税込・送料無料）

●内容量／100粒
●原材料名／乾燥ローヤルゼリー粉末、澱粉、大豆胚芽抽出物（大豆イソフラボン含有）、メリンジョ種子エキス（レスベラトロール含有）、還元麦芽糖、デキストリン、貝カルシウム、焼成カルシウム、セルロース、加工澱粉、増粘剤（ローカストビーンガム、アラビアガム、グァー分解物）、ショ糖脂肪酸エステル、ゼイン、グリセリン脂肪酸エステル、カルナウバロウ

【問い合わせ先】
（株）山田養蜂場　岡山県苫田郡鏡野町市場194
0120-38-38-38（8:30～20:30）
http://www.3838.com

納得の実感力で話題の お体リフレッシュアイテム

ボリュームがへる、地肌が目立つ……薄毛のサインには

皮膚の専門家発の薬用育毛剤で正しい頭皮ケアをスタート！

ツヤ、コシ、ボリュームのある髪は、若々しさの象徴。逆に、髪が弱く、ペシャンとつぶれた髪では、一気に老けた印象に見られがちです。

そこで、美しい髪を維持したいすべての女性に試してほしいのが、「エスモEX（エックス）薬用育毛（やくよういくもう）ローション」。皮膚の専門家が開発した女性向け育毛剤です。育毛のカギとなる女性ホルモン様（よう）成分、エチニルエストラジオールとダイズエキスを頭皮に補うことで元気な髪へ。ほかに、頭皮環境を整えるセンブリやニンジン、シナノキの植物エキス、コラーゲンなどの保湿成分も配合。いつの時代も、髪は女性の命。正しい頭皮ケアで、ボリュームのある美しい髪を育てましょう！

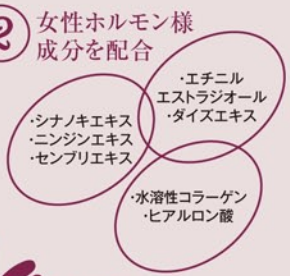
ここに注目！

Point 1 女性の薄毛は正しいケアで改善できます

ドクターシーラボ 開発管掌役員
城野親徳

女性の薄毛は、女性ホルモンの減少や頭皮環境の悪化などが主な原因。適切なケアを早期に行えば、改善することは可能です。

Point 2 女性ホルモン様成分を配合



女性の薄毛の根本原因に働きかける成分として、エチニルエストラジオールやダイズエキスを配合。ハリ、コシのあるボリュームヘアに。

voice ボイス

歌手・女優
あべ静江さん

私はこの1本で
髪に自信がつきました

「皮膚の専門家が開発」というところにひかれて使い始めました。さっぱりとした使用感で、においも、後々まで残らないのが気に入っています。

エスモEX 薬用育毛ローション

まずはお試し！

■7日間お試しセット（30mℓ）
↓
1,000円（税込・送料無料）

どちらにも『女性の薄毛の悩みがみるみる解決する本』をプレゼント！

■本商品（120mℓ）
↓
5,040円
（税込・送料無料）

＋

頭皮マッサージブラシをプレゼント！

※どちらも、お1人様1回限り

●内容量／120mℓ
●主要成分／エチニルエストラジオール、グリチルリチン酸2K（以上有効成分）、ダイズエキス、センブリエキス、シナノキエキス、ニンジンエキス、アロエエキス、水溶性コラーゲン、ヒアルロン酸ナトリウムほか

【問い合わせ先】
(株)ドクターシーラボ　東京都渋谷区広尾1-1-39
☎0120-371-217（9:00～21:00／年中無休）
http://www.ci-labo.com/d/31367
携帯からは http://mobile.ci-labo.com/d/31367

一度は試さなきゃ損!

ケータイで、今すぐお申し込みを!

元気とキレイをサポートする

厳選! お体リフレッシュアイテム

年齢を重ねると、肌や髪、体調にも、さまざまな変化が現れます。それを、年齢のせいだからとあきらめてしまっては、ますます急降下していくばかり……。

今から、また今だからこそ、自分でできることはもっとあるはず。そんな視点で、40代からの美と健康をサポートする「お体リフレッシュアイテム」を集めてみました。お試しセット&特典も用意。早速、お試しください!(詳細な記事は『壮快』2月号、『ゆほびか』2月号、『安心』2月号に掲載しておりますので、ぜひともご購入の上、ご覧ください)

★ 携帯電話からのご注文

QRコードから注文サイトにアクセスできます!

※QRコードの読み取り方は、取扱説明書をご覧ください。機種によって、また印刷の不具合によって、ご利用できない場合があります。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの商標登録です。

①携帯電話で、http://bemss.jp/makino2/にアクセスしてください。
②画面の案内に従って入力してください。
③最後に、【受付完了】の画面が表示されたら、お申し込み完了です
(同時に、お申し込み完了メールも送信されます)。
※メール拒否設定をされているかたは、いったん解除してください。ドメイン指定をされているかたは、makino-g.co.jpを追加してください。

●お申し込みの締め切り日は、2011年3月31日です。
●お名前、住所、電話番号などの個人情報は、厳正に管理のうえ、各社にお渡しします。
●商品は、お届けまでに多少日数がかかる場合がございます。弊社は、2010年12月29日～2011年1月4日まで年末年始休暇となります。
●商品の詳細については、直接、各社にお問い合わせください。お届け先は、国内に限らせていただきます。

Present

注文されたかたの中から抽選でプレゼント!

1名様
日立の蒸気カット炊飯器
「KV100K」

30名様
マキノ出版の
「オリジナル図書カード」(1,000円)

5名様
全国約50万店で使える
「JTBナイスギフト」
10,000円分

※プレゼント商品はお選びいただけません。
当選者の発表は、発送をもって替えさせていただきます。
2011年3月31日までにお申し込みいただいたかたが対象になります。
発送は、2011年4月下旬を予定しております。
※お申し込みいただいた際の個人情報は、各社からの商品の送付、弊社からのご案内、各社からのご案内及び個人情報を特定しない統計データのみに使用させていただきます。

新日本製薬

生姜生活

まずはお試し!

■約1ヵ月分
(1袋／60粒)
→1,890円(税込・送料別)

■価格がお得な約3ヵ月分セット
→3袋で5,355円(税込・送料無料)

+

今なら段階着圧サポートソックス「美脚人」をプレゼント!

※セット価格は、初回購入のかたに限ります

グリーンハウス

新・楽臭生活

まずはお試し!

■約10日分(30粒)お試しサイズ
→980円 初回限定!
(税込・送料無料)
※お試しサイズは、お1人(1家族)様3袋限り

■約1ヵ月分(90粒)
→3,150円
(税込・送料420円)
※5,000円以上で送料無料

初回限定!「サプリメントケース」プレゼント!

万田発酵

万田酵素プラス温

まずはお試し!

■お試しモニターセット
(2.5g×8包)
→無料(送料無料)

※お試し後、簡単なアンケートに回答できるかたに限ります。
※初回購入のかた、1世帯1回限り

■定期コース 毎月1袋お届け
(2.5g×30包)
→5,670円
(税込・送料無料)

※通常価格の10%オフ。
定期的にお届けするサービスです。

HRK

ゆずコラーゲンゼリー「うるおい宣言」

まずはお試し!

■お試しセット(10g×5本)
→500円(税込・送料無料)
※お試しセットは、初回購入のかた、1家族1セット限り

■本品
(10g×30本)
→2,980円
(税込・送料210円)
※2箱以上ご購入のかた、送料無料

ドクターシーラボ

エスモEX 薬用育毛ローション

まずはお試し!

■7日間お試しセット
(30㎖)
→1,000円
(税込・送料無料)

どちらも『女性の薄毛の悩みがみるみる解決する本』をプレゼント!

■本商品
(120㎖)
→5,040円
(税込・送料無料)

+

頭皮マッサージブラシをプレゼント!

※どちらも、お1人様1回限り

山田養蜂場

ローヤルゼリー「王乳の華」

まずはお試し!

■約6日分お試しセット
(1包3粒×6包)
→2,100円(税込・送料無料)

+

「山田養蜂場のキャンディー」プレゼント!

※お1人様1セット1回限り

■約1ヵ月分(100粒)
→10,800円
(税込・送料無料)